Lección 3
El estrés
(15 de Enero de 2011)

El estrés

Dr. Mario R. Pereyra [1]

¿Qué es el estrés?

El término “stress” es de origen anglosajón y significa: “tensión”, “presión”, “coacción”. Así, por ejemplo, “*to be under stress*” se puede traducir como "sufrir una tensión nerviosa". En este sentido, “stress” es casi equivalente a otro término inglés, “*strain*”, que también alude a la idea de "tensión” o “tirantez". Quien inventó el término fue Hans Selye, un austríaco que hizo investigaciones por los años 30, sin embargo, fue su célebre a partir del libro *The Stress of life*, publicado en 1966, que consagró definitivamente a su autor y al término. Selye definió el estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividad normal, agentes productores de enfermedades, drogas, etcétera), que pueden actuar sobre el organismo. Estos agentes se llaman *alarmógenos,* cuando nos referimos a su habilidad para producir *stress*” (Selye, 1960, p. 53).

Selye reconoció que el estrés tiene aspectos positivos como negativos, hay un estrés agradable y otro desagradable, se refirió al primero como la “sal de la vida”, ya que nos hace estar atentos, ágiles, enérgicos o vigorosos. Designó este tipo como “eustrés” o “buen estrés”, y llamó al segundo, “distrés” o “mal estrés”. Este último es el que enferma y nos deja exhaustos, produciendo diferentes trastornos psicosomáticos (úlceras, colitis, cefaleas, infartos, etc., etc.). Selye también reconoció que todo depende, en última instancia, no sólo de la intensidad y cantidad de estresores o estímulos “alarmógenos” (pérdida de trabajo, fallecimiento ser querido, problemas financieros, etc., etc.) sino ‘cómo te lo tomes’, es decir, de cómo evaluamos las situaciones de vida, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa o no. Hay dos formas de distrés, tanto por exceso como por falta, el “hiperestrés” y el “hipoestrés”. Si hay una carencia de estrés, la persona se siente sin ánimo y fuerzas, está en un estado de “hipoestrés”, lo cual es negativo. Cuando, por el contrario, hay un exceso de trabajo, actividades y problemas que supera la capacidad de la persona para enfrentarlo se encuentra en “hiperestrés”, la situación que comúnmente se dice “estar estresado”. Así, por ejemplo, a lo largo del

[1] Mario Pereyra es doctor en psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, docente universitario, investigador y escritor. Actualmente se desempeña como Catedrático del Posgrado de la Maestría en Relaciones Familiares y Coordinador en Investigación de Psicología Clínica de la Universidad de Montemorelos, México. Lleva publicado 350 artículos y 21 libros.

día podemos pasar de un nivel de estrés a otro, ya que al levantarnos podemos estar flojos, sin energías, para a medida que cobramos conciencia de las actividades que nos espera en ese día entramos en estado de estrés positivo, pero quizás, en algún momento, el trabajo sea excesivo y pasemos al hiperestrés (ver figura 1). Lo ideal es mantenerse en la zona óptima de estrés y no acumular estrés de un día a otro, que nos puede llevar a un estado de distrés crónico, que es el peligroso y enfermante.

Este planteamiento va más allá de identificar el estrés con el distrés, que da una visión psicopatológica desconociendo la perspectiva de la salud, ya que las situaciones de eustrés, muestra la dimensión del estrés satisfactorio, que ofrece a sus actores experiencias positivas, sensaciones y sentimientos placenteros (sensación de bienestar, de adaptación), que fortalecen la propia autoestima y refuerzan las estrategias de afrontamiento (Bunting *et al.*, 1986). Pueden resumirse en lo que Antonovsky (1979, 1987) denomina “fuerzas salutogénicas” e incrementa la resiliencia (Walsh, 1998). Todas ello conforma no sólo barreras que ayudan a mejorar la adaptación y reducir las consecuencias del distrés sino desarrolla criterios valiosos para entender mejor la salud (Pereyra, 2006).

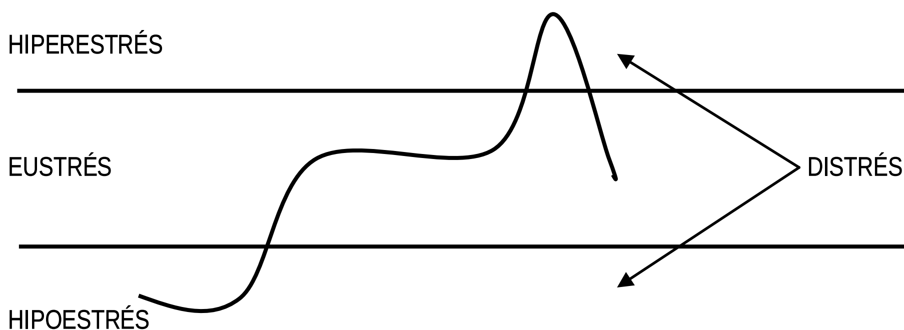


Figura 1 – Los niveles del estrés

El estrés en Elías

“Elías era hombre sujeto a pasiones semejantes a las nuestras”
Santiago 5:17

Elías fue un personaje excepcional. Inició su ministerio de manera súbita y violenta al irrumpir en el palacio del rey Acab para lanzar, con voz de trueno, la profecía terrible que no habría lluvia ni rocío “sino por mi palabra” (1 Reyes 17:1). Fue una denuncia y castigo por la conducción impía del rey y las maldades de su infame esposa, Jezabel, quien impuso la idolatría fenicia, enviando a matar a los profetas que enseñaban la fe en Dios. Elías se vio obligado a expatriarse, viviendo en el desierto y luego en Sarepta. Al regresar a Israel hizo convocar al pueblo en el Monte Carmelo para la batalla final contra los profetas de Baal y Astarté. La controversia se dirimió por medio de una ordalía, una prueba de quien era el Dios verdadero, debiendo sacrificar un buey sin mediación humana.

La jornada del Carmelo fue terriblemente estresante para Elías. Tuvo que estar muy atento durante horas para que los centenares sacerdotes de Jezabel no hicieran trampas, encendiendo el fuego mientras bailaban frenéticamente en torno al altar; saltaban y gritaban desaforadamente, lacerándose la carne y suplicando la manifestación de Baal. Cuando le tocó el turno a Elías, éste reprendió la laxitud y ambivalencia del pueblo, invitándolos a decidirse por la verdad. Luego oró y se produjo el portento; un suceso único en la historia. Un estampido violento hizo temblar el monte, cayendo un rayo de fuego sobre el altar, consumiendo el animal, la leña y aún desintegrando las piedras. Esa centella estrepitosa que estremeció a todos también iluminó el pensamiento del pueblo, que postrados de pavor reconocieron el poder del Dios invisible. Entonces Elías procedió a realizar algo terrible e impresionante, degollar a los pérfidos sacerdotes. Los 450 sacerdotes de Baal y quizás algunas otras decenas más de la diosa Astarté fueron acuchillados por Elías en un acto dramático. Seguramente estuvo mucho tiempo ejecutando a esa gente, que produjo un arroyo de sangre. Después de eso, tuvo que orar bastante para que comenzara a llover y aún, en la noche, bajo lluvia, anduvo corriendo por los caminos llenos de barro para conducir el carro del rey a un lugar seguro donde pudiese alojarse (1 Reyes 18:458-46).

Después del éxito del monte Carmelo, Elías, agotado por el estrés y el enorme esfuerzo que le demandó la intensa jornada pasada, cayó abatido en una profunda depresión anímica. “Deseando morirse” (1 Reyes 19:4), llegó hasta una cueva cerca del Monte Sinaí. Allí, probablemente en el mismo lugar donde siglos antes Moisés vio la revelación divina, Dios se le apareció para atenderlo y aplicarle la terapia que lo rehabilitara para sus nuevas funciones.

¿Por qué se deprimió Elías? ¿Qué le sucedió? La mejor explicación que encontramos del problema de Elías es que padeció un fuerte estrés y cayó en la fase de agotamiento del *Síndrome General de Adaptación* (S.G.A.; ver figura 2) de Selye. El padre del estrés explicó que cuando se vive algún evento muy difícil se atraviesa un proceso de tres fases, que son las siguientes:

- *Reacción de alarma*: Bajo una amenaza importante se altera el organismo por la activación de una serie de glándulas (hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales), que segregan substancias (v. gr., la ACTH; cortisona y los corticoides) que viajan por el torrente sanguíneo produciendo las reacciones orgánicas que activan el organismo para la segunda etapa.

- *Estado de resistencia:* El organismo hace un esfuerzo especial para enfrentar el problema actuando por encima de su producción normal, haciendo un gran desgaste de energías y fuerzas. Elías tuvo que enfrentar solo en el Monte Carmelo a los centenares profetas enemigos, haciendo un gran derroche de energías. Cuando la capacidad de resistencia disminuye o se agota, se ingresa en la fase siguiente.

- *Fase de agotamiento:* Selye observó que después de una “prolongada exposición a cualquiera de los agentes nocivos, esta adaptación adquirida eventualmente se perdía” (Selye, 1960, p. 43). Al sobrevenir el agotamiento, el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. Allí fue donde Elías cayó en depresión.

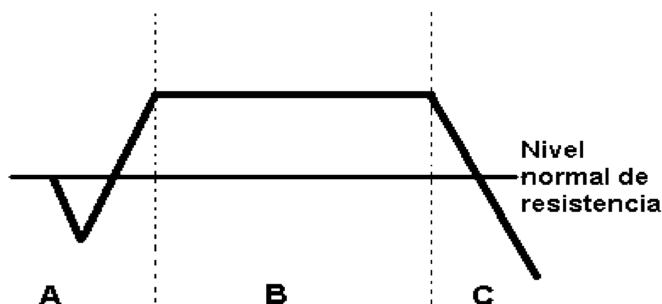


Figura 2 – Las tres fases del Síndrome de Adaptación General (SAG) de Selye (1975).
A: Reacción de alarma; B: Estado de resistencia; y C: Estado de agotamiento

Sumido en la oscuridad de la cueva, en medio de su angustia y pesadumbre, Elías dijo: "sólo yo he quedado, y me buscan para quitarme la vida" (1 Reyes 19:10, 14; ver 18:22). En esas circunstancias críticas lo alcanzó la voz de Dios con su mensaje terapéutico. Le pidió que saliera de la cueva, le enseñó que no estaba solo como él creía y que debía realizar una nueva obra (versículos 15-18). Entonces, Elías se incorporó, recuperado, y salió a cumplir la nueva misión.

El tratamiento de la depresión

"Los que, mientras dedican las energías de su vida a una labor abnegada,
se sienten tentados a ceder al abatimiento y la desconfianza,
pueden cobrar valor de lo que experimentó Elías..."
Elena G. de White
Conflicto y valor, p. 216

¿Cómo fue que Elías se restableció? ¿Qué tratamiento aplicó el terapeuta divina? En nuestro libro *"Decida ser feliz"* (Gema, 2008, pp. 174-175), explicamos cuáles fueron las intervenciones terapéuticas que Dios administró en el tratamiento del profeta, durante un poco más de un mes y medio. Podemos enumerarlas de la siguiente manera:

1. *Dietoterapia*. Describe el relato que un ángel le preparó la comida. Parece una dieta sencilla y sana, ya que menciona, por lo menos una vez, pan cocinado al fuego y agua. La dieta juega un rol importante en el tratamiento de la depresión.

2. *Terapia del sueño*: Se hace descansar al paciente, permitiendo que duerma y recupere las energías consumidas.

3. *Ejercicio, actividad física:* Este es otro componente importante en el tratamiento. En el caso de Elías, Dios le prescribe una actividad aeróbica, caminatas durante cuarenta días, sin otras exigencias.

4. *Psicoterapia:* Es la terapia a través de la palabra o de la comunicación. El Terapeuta divino trata la depresión de Elías utilizando diferentes procedimientos técnicos de psicoterapia:

    a. *Pregunta reflexiva.* Este tipo de intervención que se define como "el procedimiento que consiste en activar intencionalmente las reflexiones" (Ochoa, 1995, 97). La pregunta repetida en dos ocasiones fue: "¿Qué haces aquí, Elías?" Hay diferentes tipos de preguntas reflexivas. Aquí se trata de una que convierte al interrogador en observador de sí mismo (Ídem, 100,101). La finalidad es crear un nuevo contexto donde la persona pueda examinar la situación que experimenta y descubrir nuevas conductas, percepciones y eventos que no había percibido antes. En otros términos, Dios implícitamente le está dando varios mensajes, cuestionando sus temores y exhortándolo a cumplir sus funciones, compromisos y misión de vida: "Estas aquí sin hacer nada, cuando tienes mucho que hacer"; "éste no es tu lugar", etc.

    b. *Prescripciones conductuales*. Dios le ordena, "Sal fuera". Esta directiva tiene un alcance que va más allá de salir de la cueva, también es un llamado a abandonar esa actitud timorata y evasiva para asumir sus responsabilidades. Posteriormente le da otra orden: "Vuélvete por tu camino", que es como decir, "retoma tu camino", "deja el extravío y recupera tu misión".

    c. *Lenguaje metafórico*. El relato informa que luego Dios empleó un método de comunicación basado en cuatro fenómenos naturales poderosos y destructivos: huracán, terremoto, fuego y un cuarto, suave y delicado, un "silbo apacible". ¿Qué mensaje quiere trasmitirle? Elena de White lo interpreta así "Deseaba enseñar a Elías que no es siempre la obra que se realiza con la mayor demostración la que tiene más éxito para cumplir su propósito" (PR, 124). Parecería como si los tres potentes eventos naturales representaran sendas etapas de su historia y que ahora Dios le augurara una etapa más tranquila o "apacible". El mensaje sería: "Yo estuve contigo en los huracanes del desierto, en el terremoto que viviste, e incluso en el Monte Carmelo donde me manifesté con el fuego. Ahora viene la etapa "apacible". No te asustes, lo peor ya pasó, lo que viene es mejor. Confía en mí".

    d. *Terapia del sentido:* Dios le da nuevas directivas a cumplir. Construye nuevos horizontes de vida. Hasta ese momento Elías había realizado una tarea revolucionaria, de lucha contra el dominio extranjero, con repercusiones sociales y políticas importantes. Ahora debía convertirse en líder espiritual y conductor. Debía reconstruir el sistema educativo y reparar los valores quebrantados. Había que restaurar los centros educativos, las escuelas de los profetas que Jezabelt había destruido y formar

nuevos maestros. Entonces Elías reorganizó las escuelas devastadas, erigiendo tres centros de educación en lugares estratégicos de Israel, Gilgal, Bet-el y Jericó (*Comentario bíblico adventista*, tomo 2, p. 848). A partir de entonces, empezó la etapa del "silbo apacible", irradiando las enseñanzas afables del aula en lugar de ser la voz clamando en el desierto o lanzando los gritos atronadores del Monte Carmelo, reprendiendo el pecado y rechazando la marea del mal.

El estrés y Jesús

"*Y como no tenían tiempo ni para comer, pues era tanta la gente que iba y venía, Jesús les dijo: Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco."*
Marcos 6:31

El consejo de Jesucristo es tomar un tiempo para el sosiego, construir un espacio íntimo de encuentro con Dios y con uno mismo, de no permitir que el trabajo atosigue de tal forma que no tengamos tiempo para lo más importante: cultivar el espíritu y la paz del alma.

Hay cosas en la vida que no se pueden negociar, esta es una de ellas. No hacerlo es entrar inevitablemente en el declive espiritual, moral y psicológico. La gente se divide en dos grupos, los que son un manojo de nervios, corriendo como locos tras las demandas imperiosas de las trabajos, arrastrados por los torbellinos del activismo y el grupo de los que tienen el control de sí mismo y de los acontecimientos, en cuyo ojos habita esa inefable expresión de serenidad, aquellos que tienen una mirada noble y serena tendida sobre el torbellino de los afanes cotidianos. Jesucristo propuso combatir el distrés a través de la prescripción diaria de comprimidos de serenidad, "*Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco".*

La serenidad no es una actitud apática, indiferente o de huida de los problemas sino tener control sobre ellos y enfrentarlos de manera pacifica. "Toda angustia aspira a la serenidad —decía muy bien Bonnes—; pero a su vez, ninguna serenidad debe olvidar que ella es una angustia sobrepasada". Por eso, hay que elogiar la mirada serena de quien enfrenta los trajines y la presión de las tareas cotidianos con entereza. Para ello hay que desarrollar la capacidad para la tregua íntima, obligando a los diarios afanes por la utilidad a ceder transitoriamente su imperio.

Uno de los estudios científicos más completos sobre el sentido y los contenidos de la serenidad fue realizado por Roberts y Cunningham (1990). Elaboraron el test *Serenity Scale* y lo aplicaron a 542 sujetos, procesando estadísticamente los resultados, para descubrir seis dimensiones o procesos básicos que involucran la idea de serenidad. Ellos son:

1. *Apartamiento*. Es la capacidad para desconectarse, no sólo de tomar distancia física de los deberes o exigencias sino liberarse de ellos por algún tiempo; vencer la compulsión al trabajo. Una vía para obtener esta toma de distancia es

la meditación. Momentos de reposo, donde se puede estar en comunión con Dios y focalizarse en pensamientos elevadores, edificantes y de ayuda espiritual.

2. *Encontrando un refugio interior.* Se trata de esos sitios cálidos y sosegados, de abrigo y relajación, donde podemos estar tranquilos, liberados de los estímulos estresantes del medio y aún de las exigencias interiores. Puede ser un lugar físico o simplemente un tiempo de retirada resguardo personal.

3. *Aceptación y empatía.* La aceptación de una situación que escapa al propio control es una alternativa paradirigir las energías hacia aquellas cosas que podemos cambiar. Otro aspecto es la auto-aceptación, reconocer y asumir las propias debilidades y errores Cuando eso ocurre se vive sereno. Además, esa disposición posibilita la empatía con los otros, ya que permite entender a los demás desde el lugar del otro.

4. *Perdonar.* La persona serena está en paz con su pasado, con los otros y consigo misma. El perdón es la manera de liberarse del resentimiento y superar una ofensa sin recurrir a la venganza. El resentimiento es un veneno del alma, el perdón el antídoto que lo neutraliza. También el perdón lleva a reconocer nuestras agresiones, ofreciendo una vía de superación y restitución. Por todo esto el perdón es un importante componente de la salud psicológica, como la vía regia para alcanzar la paz del alma.

5. *Viviendo en el presente*. Se trata, como expresa bellamente la poesía de la serenidad, en vivir cada día a la vez. Roberts y Cunningham aseguran que una característica distintiva de las personas serenas es "vivir plenamente en el presente"(Ídem). Frecuentemente, las desdichas, angustias y todo tipo de desasosiegos acarrean un sobresalto continuo incapacitando a la persona a vivir el presente. Tener la aptitud para no dejarse dominar por esas emociones negativas es una de las virtudes de la serenidad.

6. *Confianza*. La confianza es creer en los otros y en que pase lo que pase todo estará bien o como decía San Pablo, "todas las cosas ayudan a bien" (Romanos 8:28). Se basa en la creencia de la benevolencia de Dios. La falta de esta creencia, es decir la desconfianza, promueve la idea de sospecha o de una suspicacia malévola detrás de cada situación que suscita un estado de alerta continuo y de inquietud permanente. Por el contrario, la confianza tranquiliza, relaja y fomenta un sentido de conexión con los otros y con el mundo.

Seguramente en el pedido de Jesucristo a sus discípulos a buscar un lugar tranquilo y reposar están implícitas los contenidos de la serenidad. También aparecen esas características en la célebre poesía de Reinhold Niebuhr, "La oración de la serenidad"

Dios, concedeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
el coraje para cambiar aquellas que puedo,
y la sabiduría para reconocer la diferencia.
Viviendo un día a la vez,

disfrutando cada momento a la vez,

aceptando las pruebas como una camino hacia la paz,
tomando este mundo malvado tal cual es,
no como me gustaría que fuera.

Confiando que Tú harás todas las cosas rectas
si yo me rindo a tu voluntad,
por lo tanto, puedo ser razonablemente feliz en esta vida
y supremamente feliz contigo en la eternidad.



Dr., Mario R. Pereyra Lavandina
Dr. en Psicología
Universidad de Montemorelos

RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia – rdch@arnet.com.ar
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática